Receitas • Cultura • Saúde

# Produtos da Gente

SABORES TRADICIONAIS DA AGRICULTURA FAMILIAR DA REGIÃO METROPOLITANA DO RIO DE JANEIRO

# Banana

Foto: Jorge Ferreira

EDIÇÃO: Projeto Alimentos Saudáveis nos Mercados Locais - 2014
PESQUISA: Malagueta Comunicação
TEXTO E COORDENAÇÃO EDITORIAL: Malagueta Comunicação e Equipe do Programa de Agricultura Urbana - AS-PTA
PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO: Roberta Rangé - AS-PTA
IMAGENS: Carolina Amorim (Malagueta Comunicação)
IMPRESSÃO: Reproset

Esta cartilha apresenta a banana, alimento cultivado pelos agricultores familiares e camponeses da Região Metropolitana do Rio de Janeiro. Na Zona Oeste carioca, mais especificamente no entorno do Maciço da Pedra Branca, há cultivos significativos desta importante fruta tropical. Com olhar histórico, cultural, nutricional e gastronômico, buscamos identificar uma alimentação diversificada, saudável, prazerosa, com preço justo e que valoriza a produção agrícola local. O selo "Produtos da Gente" representa o que a Agricultura Familiar produz na Região Metropolitana do Rio de Janeiro. São os alimentos, artesanatos e outros produtos, que levam renda para os agricultores familiares e saúde para os consumidores. Por isso, é importante que os cidadãos, que residem no campo e na cidade, reconheçam esse território como lugar de agricultura camponesa, saberes, memórias e patrimônio. Esta é uma das estratégias para estreitar o vínculo entre o lugar de cultivar e consumir o alimento.

A publicação faz parte da "Campanha pela Valorização da Agricultura Familiar e dos Produtos Agroecológicos da Região Metropolitana do Rio de Janeiro", lançada pela AS-PTA - Agricultura Familiar e Agroecologia. Está inserida no projeto "Alimentos Saudáveis nos Mercados locais", com o patrocínio da Petrobras por meio do Programa Petrobras Socioambiental. Conheça mais sobre esse tesouro culinário e bom apetite!

Foto: Jorge Ferreira

# Banana

(Musa sp)

*"A banana é fruta boa / Comida de gente pobre*
*Toda a gente gosta dela / Quer seja plebeu ou nobre"*
*Câmara Cascudo, folclorista.*

O folclorista Câmara Cascudo, em História da Alimentação no Brasil, afirma que a banana é a fruta mais popular do país. "Crua, assada, cozida; com açúcar, canela, doce em calda e a bananada, compacta; com queijo, cartola; farinha para as crianças, mingaus, tortas; com mel ou licor". É verdadeiramente uma musa, como atesta seu nome científico (Musa sp), que marca presença em mesa nobre ou popular, saboreada por todas as idades e paladares.

É a fruta fresca mais consumida no mundo, "de fácil descascamento, alimento semicompleto ou integral. De pronto encontro", segundo Cascudo. É uma pseudobaga, da família das musáceas, nativa da Nova Guiné localizada ao norte da Austrália. Nessa região, a banana é chamada de Australimusa e foi domesticada há cerca de 7 mil a.C. Também foi domesticada no Sudoeste da Ásia. Está entre as 12 principais culturas do mundo moderno.

A palavra banana vem do dialeto Congo, na África. Os africanos a conhecem por pacoba ou pacova, que é a

banana da terra (Musa Paradisíaca), de formato comprido, cultivada tradicionalmente pelos índios brasileiros, que sabem preparar diversos manjares. Um deles é o "Peixe com banana da Terra", o famoso "Azul Marinho", receita peculiar da culinária Caiçara. Na cidade de Paraty, ao sul do litoral fluminense, essa receita marca a identidade local, servida nos lares, hotéis e restaurantes. A banana da terra não se come crua, o ideal é apreciá-la cozida, assada, em bebidas, caldos, moquecas, risotos e purês.

A banana da ilha de São Tomé (Musa Sapientium) localizada na costa africana, é menor e arredondada, popularizada como banana prata. As denominações "paradisíaca" (banana da terra) e "sabedoria" (banana prata) foram dadas pelo sueco Carl Lineu no século XVIII. O primeiro tipo associa a uma tradição que era a fruta proibida ao invés da maçã do Jardim do Éden. E a segunda, diz respeito ao alimento que nutria os sábios.

Da bananeira tudo é aproveitado: raiz, tronco (pseudo caule), folhas, frutos (verdes ou maduros), a casca e o mangará (coração da bananeira). É versátil tanto na culinária quanto na medicina natural, como nas artes e no artesanato, com a fabricação de fibras para fazer utensílios e até mobiliário.

## Banana de todas as qualidades

A variedade de bananas tem explicação pela evolução da produção ao longo da história a partir das espécies ancestrais da Ásia como a Musa acuminatta, conhecida como ouro; e a Musa balbisiana Colla, de sementes em seu interior. A partir do cruzamento das espécies, conhecemos atualmente vários tipos que se diferenciam no tamanho, na cor, na casca e no sabor. No país, encontramos seis subgrupos: Cavendish (nanica e banana d'água) mais destinada à exportação e usada na indústria; Prata; Terra; Figo; Ouro; e Maçã. A prata é a mais cultivada em solo brasileiro, correspondendo a 60% da plantação.

O Brasil é o quinto maior produtor mundial e a Agricultura Familiar é responsável pela maior parte da produção (IBGE, 2012; e FAO, 2014). Por ser praticamente destinada ao mercado interno, o Brasil é o primeiro consumidor mundial de bananas.

## Produção agroecológica na Região Metropolitana do Rio de Janeiro

Na Região Metropolitana do Rio de Janeiro predomina o cultivo da banana em grotas, em terrenos com declive (grau de inclinação) e baixa altitude. As práticas agroecológicas consistem no aproveitamento do solo com

cobertura verde de plantas espontâneas e o cultivo com adubos verdes de leguminosas como o feijão-de-porco, feijão-caupi e amendoim-forrageiro. O agrônomo da AS-PTA, Claudemar Mattos, assessor técnico do projeto "Alimentos Saudáveis nos Mercados Locais", explica a importância da adubação com composto orgânico, o aproveitamento dos restos de roçada e o manejo dos troncos da bananeira que conservam o solo, reaproveitando os nutrientes e a água contida nele. Ele atenta também para o cultivo com árvores nativas em sombreamento ralo, capaz de atenuar os problemas dos solos declivosos e com pouca fertilidade natural.

No Rio de Janeiro, o clima é favorável durante quase o ano inteiro com melhor época para consumo entre agosto e dezembro para prata; e de janeiro a março, e julho e agosto para as nanicas e d'água (CEASA RJ).

## Valor nutritivo e preparos culinários

De alto valor nutritivo, uma banana corresponde a um quarto das necessidades de vitamina C diárias de uma criança. Contém também vitaminas A e B, e é muito rica em potássio. O magnésio, vitamina B6 e o aminoácido triptofano ajudam na produção de neurotransmissores responsáveis pelo hormônio da serotonina que causa bem-estar e tranquilidade. A banana é indicada a quem

pratica exercícios regularmente pelo conjunto nutritivo que abastece os músculos. É forte aliada contra a "TPM", e ajuda contra a insônia. Por muitos anos observou-se que a banana tinha um efeito antiácido, mas não se sabia por quê. Em estudos mais recentes, foi encontrada uma substância capaz de fortalecer as células do estômago, criando uma forte barreira contra os ácidos corrosivos produzidos por esse órgão. A fruta contém a pectina, que regula a digestão e ajuda a equilibrar os níveis de glicose no sangue.

Da banana madura podem ser preparadas o doce em calda, passa, catchup, chips, doces em massa, essências, farinhas, flocos, granulados, geleias, néctares, purês, sucos, vinagre e vinhos. Crua ou cozida com a casca como em bolos e biscoitos, a fruta tem o maior potencial nutritivo e terapêutico.

O mangará, umbigo, ou coração (inflorescência da banana) pode ser usado na culinária e na fabricação de xaropes contra bronquites. A banana verde é utilizada na produção de farinha, amido e chips, altamente nutritivos. Possui amido resistente que não é digerido no estômago, mas no intestino delgado - processo que reside boa parte dos benefícios da farinha. Entre eles: auxiliar na prevenção de diabetes, osteoporose e câncer de intestino, melhorar o trato intestinal, saciedade, fortalecer a imunidade, e reduzir os níveis do colesterol.

RECEITA

# Azul Marinho

Por Francisco "Ticote" Xavier Sobrinho
Caiçara do Pouso da Cajaíba, Paraty (RJ)

**Ingredientes:**

- 3 bananas verdes (banana d'água ou São Tomé)
- 6 postas de peixe (cavala, sororoca, garoupa. Sugere-se peixe de carne firme, limpo e sem escama)
- Salsa e coentro frescos
- 1/2 pimentão verde
- Tomates cereja verdes
- Sal a gosto
- Farinha de mandioca

**Modo de preparo:**

1. Em uma vasilha colocar as postas do peixe com todos os temperos e reservar.
2. Descascar as bananas verdes (dica: descascar embaixo da água para evitar o escurecimento das bananas).
3. Cozinhar as bananas em água sem sal por alguns minutos até amolecer ao ponto de penetrar o garfo.
4. Utilizar a água do cozimento, para cozinhar o peixe também.
5. Servir o prato com um pouco de farinha de mandioca, aproveitando o caldo para misturar no prato e fazer um delicioso pirão.

*OBS: O ideal é preparar essa receita em uma panela de ferro, pois é a oxidação da panela que colore o prato e por isso o nome Azul Marinho.*

## ENCONTRE OS "PRODUTOS DA GENTE" EM UMA FEIRA PERTO DE VOCÊ:

### FEIRA DA ROÇA DE NOVA IGUAÇU
Praça Rui Barbosa - Centro de Nova Iguaçu.
Às quartas-feiras, das 8h às 17h

### FEIRA DA AGRICULTURA FAMILIAR DE MAGÉ
Rua São Fidelis, Centro de Piabetá, aos sábados, das 7h às 15h

### FEIRA AGROECOLÓGICA DA FREGUESIA
Praça Professora Camisão, em Jacarepaguá , aos sábados, das 7h às 13h

### FEIRA ORGÂNICA DE CAMPO GRANDE
Avenida Marechal Dantas Barreto, 95, atrás do estacionamento do West Shopping, aos sábados, das 7h às 13h

### FEIRA DA ROÇA DE QUEIMADOS
Rua Elói Teixeira, s/nº, centro de Queimados, passarela sob a linha férrea, às quintas-feiras, das 8h às 14h

### FEIRA AGROECOLÓGICA DA UFRJ
Centro de Tecnologia e Centro de Ciências da Saúde, às quintas, das 13h às 17h

### NÚCLEOS DA REDE ECOLÓGICA
www.redeecologicario.org

"Eu me sinto honrado de ser agricultor. Por saber que eu sou uma das pessoas que fornece alimento para as pessoas."

Jorge Cardia, agricultor de Vargem Grande (RJ)

**Para saber mais sobre os Produtos da Gente:**

fb.com/asptaagroecologia

Realização:

Patrocínio: